

زرشك كوچك اما پرخاصيت

يکي از گیاهان دارويي پرمصرف، زرشك است. میوه‌هاي قرمز كوچك اين گیاه در سفره‌هاي بيشتري مردم مورد استفاده قرار مي‌گيرد.



جام جم آنلاين: يکي از گیاهان دارويي پرمصرف، زرشك است. میوه‌هاي قرمز كوچك اين گیاه در سفره‌هاي بيشتري مردم مورد استفاده قرار مي‌گيرد. زرشك پلو، مرباي زرشك، سس زرشك، كيك زرشك، ترشي زرشك و حتي آب زرشك، اسم‌هاي آشناست كه طعم، مزه و خواص جالبي دارد.

از رنگ دانه‌هاي موجود در چوب و پوست گیاه زرشك نيز براي رنگ کردن چرم و پشم استفاده مي‌شود.

خواص درماني

سابقه مصرف زرشك به دوره مصر باستان مي‌رسد، زماني كه فراغنه و ملكه‌ها، اين گیاه را با تخم رازيانه به منظور درمان طاعون مصرف مي‌کردند.

درباره خواص درماني زرشك مطالب زيادي بيان شده است، به عنوان مثال سرخيويستان آمريكا زرشك را براي بيماري‌هاي خوني، سل، بي‌اشتهابي، بيماري‌هاي كليوي، رماتيسم، زخم‌ها و جراحت‌ها به كار مي‌بردند.

بعضي از پزشكان سنتي در ايران نيز زرشك را به عنوان رفع بوي بد خلط سينه مي‌شناختند و در درمان بيماري‌هاي لته، درد دندان و بعضي بيماري‌هاي چشمي (ضعف ديد) از آن استفاده مي‌کردند.

از زرشك براي درمان بيماري‌هاي آرتريت، مشكلات صفراوي، اسهال، کاهش تب، التهاب طحال، آماس زبان، زرد زخم، كمردرد، از بين بردن كرم‌هاي حلقوي، مشكلات قلبي، قاعدگي دردناك، مشكلات كبدي، بواسير و تبخال نيز استفاده مي‌شود.

روس‌ها زرشك را براي التهاب خونريزي‌دهنده ديواره رحم، مشكلات كيسه صفرا، فشار خون بالا، افزايش ترشح صفرا و همچنين براي تنظيم ارگان‌هاي زنانه مصرف مي‌کنند.

زرشك، سرشار از ويتامين C

برگ‌هاي گیاه زرشك سرشار از ويتامين C است و خاصيت دارويي ملين را دارد، میوه‌هاي آن ادرارآور و خلط‌آور است و براي خوشبو شدن دهان نيز استفاده مي‌شود. پوسته، ريشه و ساقه آن تقويت‌کننده، ضد عفوني‌کننده، صفراآور، مدر و ملين است.

در مطالعات جديد ثابت شده است زرشك به علت داشتن آلکالوئيدی به نام بربرين اثرات آنتي‌بيوتيکی برای باکتری‌ها دارد.

همچنين سولفات موجود در اين گیاه عليه سيستم‌هاي توموري قابل استفاده است. شايد به همين دليل است كه بعضي زرشك را عامل ضد تومور يا سرطان مي‌شناسند.

عوارض جانبي

طبيعت زرشك گرم و خشك است و در كتاب‌هاي قديمي گفته شده است كه زرشك براي كسي كه سرفه مي‌کند، مفيد نيست. علائم

سمي بودن زرشك شامل گيجي، خون دماغ، اسهال، تحريك كليوي و نفريت است.

دکتر هادي منوري - دکترای داروسازی